

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 10 do Dhaoine maidir le Gás radóin laistigh

Cuir tú féin ar an eolas faoi na leibhéil de ghás radóin i do cheantar trí fhéacaint ar léarscáil radóin áitiúil. Faigh cabhair ghairmiúil chun na leibhéil i do theach a thomhas, agus iad a laghdú más gá.

Príomhachóimre

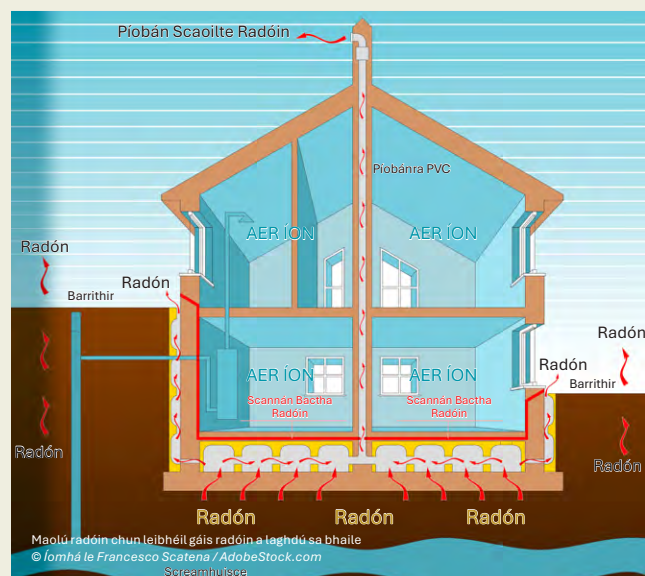
- Is gás radaighníomhach é radón a eascraíonn as meath úráiniam in ithir, i gcarraig agus in uisce. Nuair a ionanálaítear é, is féidir radón agus a tháirgí meatha carnadh sna scamhóga, áit a scaoileann siad radaíocht a d'fhéadfadh damáiste a dhéanamh do chealla scamhóg agus a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le riosca méadaithe ailse scamhóg a fhorbairt.
- Ar fud an domhain, is é nochtadh don radón an dara cúis is mó le hailse scamhóg, agus is é is cúis le thart ar 19,000 bás de dheasca ailse scamhóg san Eoraip gach bliain.
- Chun do riosca ailse scamhóg ó radón a laghdú, seiceáil léarscáil radóin áitiúil agus déanadh gairmí tástáil ar do theach. Má léiríonn an tástáil leibhéil arda radóin, lorg cabhair ghairmiúil chun iad a íslíú.

Radón agus ailse

Is gás radaighníomhach é radón a tháirgtear trí mheath úráiniam a fhaightear in ithir, i gcarraig agus in uisce. Tá sé gan dath agus gan bholadh, mar sin ní féidir é a bhrath ach amháin trí úsáid a bhaint as trealamh speisialaithe.

Is féidir le radón carnadh go leibhéil arda laistigh. San Eoraip, is ábhar mór imní don tsláinte phoiblí é nochtadh don radón, arb ionann é agus thart ar 12 % de chásanna ailse scamhóg gach bliain agus thart ar 19,000 bás de dheasca ailse scamhóg gach bliain. Tá éagsúlacht shuntasach idir leitheadúlacht radóin ar fud an Aontais Eorpaigh (AE), agus tá leibhéil níos airde ag réigiúin áirithe mar gheall ar thosca geolaíocha.

Baineann nochtadh fadtéarmach do radón go príomha le hailse scamhóg toisc gur féidir le cáithníní radóin a ionanálaítear damáiste a dhéanamh d'fhíochán scamhóg. Cé go bhfuil an riosca níos airde go háirithe do dhaoine a chaitheann tobac, tá daoine nár chaith tobac riamh i mbaol freisin. Fágann sé sin gur saincheist rithabhachtach atá i radón maidir le hailse a chosc do chách.



Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Déan do theach a thástáil le haghaidh radóin. Tá radón gan dath agus gan bholadh, mar sin ní féidir é a bhrath gan tástáil cheart.

- Déan léarscáil radóin áitiúil a sheiceáil, agus gairmí a earcú chun do theach a thástáil. Moltar tástáil a dhéanamh ar gach teach, go háirithe iad siúd i limistéir ardriosca.

Maoláigh leibhéil arda radóin. Molann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte nach sáróidh leibhéil radóin 100 Bq/m^3 (beicireil in aghaidh an mhéadair chiúbaigh). Má tá an t-uasleibhéal molta difriúil i do thír, níor cheart dó a bheith níos airde ná 300 Bq/m^3 , de réir reachtaíocht AE. Má sháraíonn na leibhéil radóin an leibhéal sin, ní mór duit iad a laghdú chun do shláinte a chosaint.

- Má thaispeántar leibhéil arda radóin sna tástálacha, earcaigh gairmí lena laghdú. D'fhéadfadh sé gurb é a bheadh i gceist leis sin aeráil a fheabhsú, scoilteanna a shéalú in urláir agus i mballaí, nó córas maolaithe radóin a shuiteáil.

Ná caith tobac, agus seachain deatach tánaisteach. Cuireann caitheamh tobac go mór leis an riosca ailse scamhóg, go háirithe nuair a bhíonn nochtadh don radón ag gabháil leis.

- Má chaitheann tú tobac, lorg tacaíocht chun éirí as. Seachain nochtadh do dheatach tánaisteach, chun do riosca ailse a laghdú a thuilleadh.

Cothaigh dea-cháilíocht aer laistigh. Is féidir le dea-aeráil cabhrú le leibhéil radóin a laghdú agus cáilíocht fhoriomlán an aer a fheabhsú.

- Oscail fuinneoga nuair a bhíonn an aimsir agus aerchailíocht lasmuigh feiliúnach, agus cinntigh go bhfuil aershreabhadh ceart i do theach.

Cuir oideachas ort féin agus ar dhaoine eile. Trí radón agus na rioscaí a bhaineann leis a thuiscint, tugtar an chumhacht duit beart a dhéanamh.

- Roinn eolas faoi thástáil agus maolú radóin le do mhuintir agus do chairde. Spreag iad chun a dtithe a thástáil freisin.

International Agency for Research on Cancer



Féach ar na Bileoga Eolais maidir le Tobac agus táirgí a bhaineann le nicitín, Toit thánaisteach ó thobac agus Tosca ag an obair is cúis le hailse chun tuilleadh eolais a fháil.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Ní hamháin go laghdaítear an riosca ailse scamhóg trí nochtadh don radón a laghdú, ach téann sé chun taibhe don tsláinte ar an iomlán freisin. Trí fheabhas a chur ar cháilíocht an aeir laistigh chun leibhéil radóin a laghdú, is féidir fadhbanna riospráide, ar nós asma, a mhaolú. Trí aghaidh a thabhairt ar radón, cuirtear freisin leis na hiarrachtaí chun stop a chur le caitheamh tobac, toisc go méadaítear ailse scamhóg le caitheamh tobac agus le leibhéil arda radóin arao. Is féidir le maireachtáil i dtimpeallacht shláintiúil ina bhfuil leibhéil ísle radóin difear dearfach a dhéanamh don fholláine mheabhrach. Trí thástáil radóin a spreagadh agus roghanna sláintiúla maidir le stíl mhaireachtála a dhéanamh, cothaítear cultúr coisc lena laghdaítear minicíocht galar neamhtheagmhálach iomadúil. Trí laghdú ar an riosca radóin a chomhtháthú i straitéisí sláinte poiblí, feabhsaítear torthaí foriomlána sláinte.

Miotais le hais fíoras

MIOTAS: Ní bhaineann riosca suntasach don tsláinte le nochtadh don radón.

FÍORAS: Cuireann radón le thart ar 19,000 bás de dheasca ailse scamhóg san Eoraip gach bliain.

MIOTAS: Níl riosca ard radóin ag baint ach le tithe níos sine.

FÍORAS: Is féidir leibhéil arda radóin a bheith i dtithe níos nuai freisin, toisc go mbraitheann leibhéil radóin ar gheolaíocht na talún faoi bhun na bhfoirgneamh.

MIOTAS: Tá an tástáil le haghaidh radóin costasach agus casta.

FÍORAS: Tá tástáil radóin simplí agus inacmhainne i bhformhór na dtíortha. Tá an tástáil ríthábhachtach chun nochtadh don radón a shainaithint agus chun aghaidh a thabhairt air.

MIOTAS: Ní féidir radón a laghdú a luaithe atá teach tógtha.

FÍORAS: Trí ghás ithreach a bhaint as bunsraitheanna tithe, laghdaítear radón laistigh.

Spriocghrúpaí ar leith

Teaghligh ar ioncam íseal: Is minic a chónaíonn siad i réadmhaoin ar cíos ina ndéantar faillí i dtástáil radóin, agus i maolú mar gheall ar shrianta airgeadais.

Cíosaithe: D’fhéadfadh rioscaí níos airde a bheith ag baint le daoine aonair i bhfoirgnimh ilaonad nó in íoslaigh agus d’fhéadfadh sé gur lú an smacht atá acu ar a dtimpeallachtaí.

Leanaí: Tá daoine in ionaid cúraim lae nó i scoileanna i gceantair atá i mbaol radóin an-leochaileach.

Cónaitheoirí scothaosta: D’fhéadfadh nochtadh fada don radón a bheith ag daoine fásta atá ina gcónaí i saoraidí cúraim fhadtéarmaigh.

Grúpaí ceirde: D’fhéadfadh rioscaí níos airde a bheith ann d’oibríthe i saoraidí mianadóireachta, in uaimheanna turasóireachta agus i saoraidí cóireála uisce maidir le nochtadh don radón.

Inathraitheacht gheografach: D’fhéadfadh leibhéil radóin ardaithe a bheith ag réigiúin áirithe, go háirithe iad siúd ina bhfuil cion ard úráiniam nádúrtha le fáil san ithir, rud a éilíonn idirghabhálacha spriocdhíríthe.

Faigh eolas faoi bheartais a thacaíonn le do riosca radóin a laghdú

Tá ról suntasach ag beartais éifeachtacha a thacaíonn le maolú radóin chun riosca na hailse a laghdú agus chun feabhas a chur ar an tsláinte fhoriomlán. Seo roinnt samplaí:

- Cláir náisiúnta tástála radóin:** Cabhraíonn pacáistí tástála radóin fóirdheonaithe nó saor in aisce le níos mó daoine leibhéil radóin arda a shainaithint agus aghaidh a thabhairt orthu.
- Cóid foirgníochta radóndíonaí:** Sainordaítear le cóid tógála teicnící tógála atá frithsheasmhach in aghaidh radóin chun leibhéil radóin a íslíú agus chun na costais a bhaineann le maolú radóin a laghdú.
- Feachtais feasachta poiblí:** Feachtais oideachasúla chun an pobal a chur ar an eolas faoi rioscaí radóin agus faoin tábhacht a bhaineann le tástáil agus maolú.
- Idirghabhálacha spriocdhíríthe le haghaidh limistéir ardriosca:** Iarrachtaí spriocdhíríthe, ar nós córais tástála agus maolaithe radóin a fhóirdheonú, i réigiúin ina bhfuil leibhéil arda radóin, chun iad siúd a bhfuil riosca níos airde ag baint leo a chosaint. Cuireann sé sin cothromas chun cinn.
- Comhtháthú le cláir scoir de chaitheamh tobac:** Oideachas radóin a chomhcheangal le tionscnaimh scoir tobac chun aghaidh a thabhairt ar na rioscaí comhcheangailte a bhaineann le hailse scamhóg ó radón agus toit tobac.

Tagairtí

Treoir 2013/59/Euratom ón gComhairle an 5 Nollaig 2013 lena leagtar síos na caighdeáin bhunúsacha sábháilteachta maidir le cosaint ar na contúirtí a éiríonn as nochtadh don radaíocht ianúcháin

Moladh 90/143/Euratom ón gCoimisiún an 21 Feabhra 1990 maidir le daoine den phobal a chosaint ar nochtadh laistigh do radón.

Darby et al. (2005). BMJ. 330(7485):223. PMID: 15613366

Elío et al. (2019). Natural Hazards and Earth System Sciences. 19(11): 2451-2464. DOI: 10.5194/nhess-19-2451-2019

Elío et al. (2018). Environ Int. 114:69-76. PMID: 29486412

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse. (2012). Radiation. IARC Monographs Iml. 100D

Khan et al. (2019). Heliyon. 5(5):e01737. PMID: 31193708

GBD 2019 Risk Factors Collaborators. (2020). Lancet, 396(10258):1223-1249. PMID: 33069327

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte. (2023). Radon and Health. Le fáil ó: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/radon-and-health>

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá fíoragrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d’fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

PDF ISBN 978-92-68-36017-0 doi:10.2875/7431520 EW-01-25-136-GA-N

D’fhorbair Meitheal 2 um Chinntithigh Chomhshaoil agus Cheirde an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5^a hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025